

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.08.2026 01:02:37
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Направленность (профиль): Дизайн и моделирование одежды

Квалификация выпускника: Дизайнер

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Год набора: 2026

Автор – составитель: Абрамовских Н.А.

Челябинск 2026

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	3
1.1. Область применения.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций.....	6
1.3. Показатели оценки результатов обучения	7
2. Задания для контроля и оценки результатов.....	9
2.1. Задания для текущего контроля успеваемости.....	9
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	15
3. Критерии оценивания.....	16

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины СОО.01.07 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – образовательной программе) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Форма промежуточной аттестации по семестрам

Семестр	Форма аттестации
Первый	Зачет с оценкой
Второй	Зачет с оценкой

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически прогнозировать условия; - уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

	<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и права других людей на ошибки; - уметь использовать разнообразные формы и виды; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в

		профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей	ЛР 13
Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)	ЛР 16
Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)	ЛР 17

1.2. Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы дисциплины СОО.01.07 Физическая культура учитываются планируемые результаты освоения общих компетенций:

Код компетенции	Формируемые компетенции	Умения, знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

		<p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения</p>

1.3. Показатели оценки результатов обучения

Содержание учебной дисциплины	Результаты обучения (ОК, ЛР)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2,16,17	Текущий	Практическое задание
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2,16,17	Текущий	Практическое задание
Тема 1.4. Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание

Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением практического задания
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 16, 17 ЛР 1, 2, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Темы 1.2. – 2.6.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 16, 17	Промежуточный	Зачет с оценкой
2 семестр			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.6.1. Основная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.6.2. Спортивная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 2.6.3. Аэробика	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений

Тема 2.6.4. Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.7.1 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 2.7.2. Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.7.3 Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.8.74. Бадминтон	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Тема 28. Лёгкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Практическое задание
Тема 2.9. Плавание	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Текущий	Наблюдение за выполнением упражнений
Темы 2.6.1-2.9	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 2, 13, 16, 17	Промежуточные	Зачет с оценкой

Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по учебной дисциплине СОО.01.07 Физическая культура предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий и промежуточная аттестация в форме зачета с выставлением итоговой оценки за семестр.

2. Задания для контроля и оценки результатов

2.1. Задания для текущего контроля успеваемости

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА

Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Практическое занятие №1.

Цель: научиться правильно подбирать упражнения для составления комплекса разной функциональной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Составить один из комплексов упражнений разной направленности (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика).

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Практическое занятие №1.

Цель: сформировать умения и навыки использования контрольных упражнений для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить контрольные упражнения (нормативы) (таблица 1).

Тема 1.4. Физическая культура в режиме трудового дня

Практическое занятие №1.

Цель: изучить факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактики утомления в профессиональной деятельности средствами физической культуры.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.

Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическое занятие №1.

Цель: определить виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить упражнения для развития статической силовой выносливости основных мышечных групп и динамической силовой выносливости мышц туловища и верхних конечностей: приседы и полуприседы на правой и левой ноге, упражнения со скакалкой и гантелями.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Практическое занятие №1.

Цель: освоить методику составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Задание № 2. Демонстрация комплекса силовой направленности с предметом (гантели, набивной мяч, штанга).

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическое занятие №1.

Цель: научиться самостоятельно выполнять упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить подбор упражнений для подготовки к выполнению норм «ГТО»

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическое занятие №1.

Цель: сформировать умение применять методы самоконтроля физической работоспособности

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить тестовые упражнения для самоконтроля работоспособности

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Практическое занятие №1.

Цель: освоить методику составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Составить и провести комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическое занятие №1.

Цель: рассмотреть и применить рабочее положение и рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие будущий трудовой процесс

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики по группам профессий

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Практическое занятие №1.

Цель: сформировать умения и навыки определения уровня развития основных физических качеств.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить контрольные упражнения (нормативы) (таблица 1).

Тема 2.6.1. Основная гимнастика

Практическое занятие №1.

Цель: научиться выполнять строевые упражнения и приёмы в гимнастике, ОРУ с предметом и без, в парах, в группах.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Продемонстрировать выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Тема 2.6.2. Спортивная гимнастика

Практическое занятие №1.

Цель: освоить основные элементы спортивной гимнастики (висы, упоры, стойки, подъемы, переходы, прыжки)

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики на выбор

Тема 2.6.3. Аэробика

Практическое занятие №1.

Цель: освоить базовые шаги аэробики, передвижения, прыжки

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить упражнения для развития физических качеств средствами аэробики

Тема 2.6.4. Атлетическая гимнастика

Практическое занятие №1.

Цель: научиться выполнять упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для группы мышц туловища с использованием собственного веса и со свободными весами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Продемонстрировать выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Задание № 2. Продемонстрировать выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики со свободными весами.

Тема 2.7.1 Футбол

Практическое занятие №1.

Цель: освоить и совершенствовать технику выполнения основных приемов игры

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить основные приёмы ударов по мячу носком в игровой деятельности

Тема 2.7.2. Баскетбол

Практическое занятие №1.

Цель: проверить и оценить уровень освоения полученных знаний и умений по баскетболу.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4х10м. Задание выполняется на время.

Задание № 2. Выполнить броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив, кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Обучающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

Задание № 3. Выполнить передачу мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

Тема 2.7.3. Волейбол

Практическое занятие №1.

Цель: проверить и оценить уровень освоения полученных знаний и умений по волейболу.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить подачи сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Задание №2. Выполнить прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Тема 2.7.4. Бадминтон

Практическое занятие №1.

Цель: освоить и совершенствовать техники выполнения приёмов игры

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить технические приёмы в игровой деятельности

Тема 2.8. Лёгкая атлетика

Практическое занятие №1.

Цель: определить уровень развития физических качеств, формируемых на занятиях по лёгкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Выполнить контрольные упражнения (нормативы) (таблица 1).

Тема 2.9. Плавание

Практическое занятие №1.

Цель: освоить и совершенствовать технику спортивных способов плавания

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание № 1. Свободное плавание

Таблица 1. Контрольные упражнения (нормативы)

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
15	Плавание 50м (мин,с)	0,41	без учета времени				1,10	без учета времени			

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по СОО.01.07 Физическая культура проводится в форме зачета с оценкой (таблица 2).

Таблица 2. Контрольные упражнения и нормативы, практические задачи

Задание	Оценка в баллах		
	отлично	хорошо	удовл.
Девушки бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0
Юноши бег 100 м (сек)	13,8	14,3	14,6
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	9,50	11,20	11,50
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	13,10	14,40	15,10
Юноши бег 2000м (мин, сек)	7,50	8,50	9,20
Подача мяча сверху, снизу в волейболе (5 подач)	5	4	3
Штрафные броски в баскетболе (из 10 кол-во раз)	8	7	5-6
Составление и демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)	-	1-2	2-3

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1. Краткая характеристика перенесенного заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).

3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

7. Современные оздоровительные системы.

8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

12. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.

14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).

15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

19. Сила и методика ее развития.

20. Быстрота и методика ее развития.

21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3. Критерии оценивания

Критерии оценивания практического задания:

- оценка «отлично» выставляется, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;

- оценка «хорошо» выставляется, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, при этом допускает незначительные недочеты в работе;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Критерии оценивания тестирования по спортивным играм

1. Выполнение подачи в волейболе оценивается: подается из-за лицевой линии, мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, соблюдается техника подачи – одно очко. Три попытки.

2. Занимающимся засчитывается одно очко, если при приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру. Три попытки.

3. Оценивается техника: если при выполнении задания были технические погрешности (потеря мяча или неправильно выполнен перевод мяча из руки в руку на каждом отрезке и др.), добавляют 2 штрафные секунды за каждое неправильно выполненное действие к времени, показанному игроком.

За лучшее показанное время – 3 очка; если разница между последующими результатами и лучшим составляет не более 3 сек., занимающиеся получают 2 очка; всё остальное показанное время соответствует 1 очку.

4. Подсчитывают количество попаданий (одно попадание - одно очко).

5. Начисляют два очка за попадание в корзину.

Критерии оценивания написания реферата

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, согласно требованиям нормоконтроля, содержанием, списком литературы. При оценке реферата учитывается содержание работы,

а также умение обучающегося излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план. Во введении обучающийся обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цель и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице.

Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;

- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;

- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы (проекта), дипломного проекта (работы), принятым в ЧОУВО МИДиС.

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«отлично»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание обучающимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.
«хорошо»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Неточности в оформлении реферата со стандартом; Затруднение при ответах на устные вопросы по изложенному в реферате материала; Сделаны выводы и умозаключения;
«удовлетворительно»	Не соответствие оформление реферата стандартом; Слабое знание обучающимся изложенного в реферате материала, испытывает сложности в устных ответах на вопросы; Тезисы в реферате аргументированы, сделаны выводы.
«неудовлетворительно»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения;

	В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.
--	--

Критерии оценивания промежуточной аттестации

За технически правильное выполнение контрольного упражнения (теста), практического задания обучающийся получает по пять баллов за каждое задание. За каждую выполненную техническую ошибку от пяти баллов отнимается один балл, за невыполнение задания выставляется ноль баллов. Итоговая оценка – средний балл, набранный за выполнение всех контрольных упражнений, тестов.

Результаты тестовых заданий (упражнений) и практических задач заносятся в протокол.